

空芯菜と にんにくの炒めもの

材料（2人分）

空芯菜……150g
サラダ油……大さじ2
Ⓐ たかのツメ（輪切り）……1本
Ⓐ にんにく（薄切り）……1片
Ⓑ 酒……大さじ1
Ⓑ 塩、こしょう……各少々

作りかた

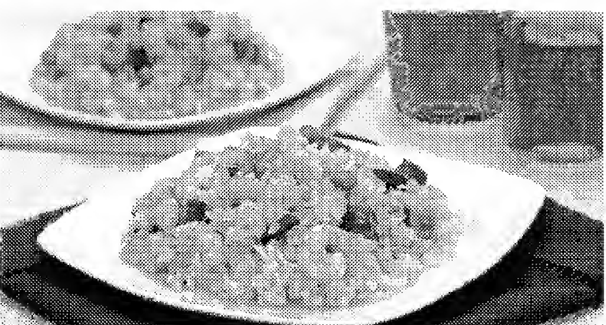
❶空芯菜をさっと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ4～5cmの長さに切る。
❷フライパンをIHヒーターの中央に載せ、サラダ油とⒶを入れて「中火」～「強火」にする。
❸フライパンが加熱されたら❶の茎を入れて「強火」で炒め、色がかわったら❶の葉を入れ手早く炒め、Ⓑで味を整える。

五目チャーハン

材料（2人分）

ごはん……400g
焼き豚（1cmの角切り）……50g
生しいたけ（1cmの角切り）……2枚
ねぎ（あらみじん切り）……1/2本
グリーンピース（缶詰）……大さじ1
むきえび……50g
酒……小さじ1/2
卵……1個
塩……少々
サラダ油……適量
ラード……大さじ2
Ⓐ 塩……小さじ1/3
Ⓐ こしょう……少々
Ⓐ しょうゆ……大さじ1/2

☆ごはんは、あまり熱いうちに炒めると粘りが出て、パラッと仕上がらないので、ざるなどに広げて軽く蒸気をとばしておきます。
☆無理に一度に作らないで、2回に分けて炒めるとラクに作れます。
☆フッ素加工のフライパンで炒めると焦げつきが少なくできます。



作りかた

❶むきえびは背わたを取り酒をふる。卵は割りほぐして塩を混ぜる。
❷フライパンを IHヒーターの中央に載せ、サラダ油を入れて「中火」～「強火」にする。
❸フライパンが加熱されたら、卵を入れて手早くかき混ぜながらふんわりとしたいり卵を作り、取り出す。
❹フライパンにラード1/2量を入れ、「中火」～「強火」で熱し、むきえびをさっと炒めて取り出し、残りのラードを入れて、ねぎ・生しいたけ・焼き豚の順に炒めて取り出す。
❺フライパンにサラダ油を入れて「中火」で熱し、ごはんをほぐしながら炒め、❸・❹を加えてさらに炒め、最後にⒶで味を整えグリーンピースを散らす。

炒める　メニュー例

メニュー	予熱	火力調節の目安
焼きそば 野菜炒め	「中火」～「強火」	「中火」～「強火」…様子を見ながら炒める
ホワイトソース	「中火」	「中火」…小麦粉をバターで炒める 「強火」…牛乳を加えて沸とうさせる 「弱火」～「中火」…かきまぜながらとろみを付ける

ビーフステーキ

材料（2人分）

牛ステーキ肉（1枚約180gのもの）……2枚
塩、こしょう……各適量
サラダ油……適量
にんにくのスライス……1片

作りかた

❶牛ステーキ肉は筋を切り、軽く塩、こしょうを両面にふっておく。
❷フライパンをIHヒーターの中央に載せ、サラダ油とにんにくを入れて、「中火」～「強火」にする。
❸にんにくが色づいてきたら取り出し、牛ステーキ肉を並べて焼き上げる。（ミディアムの場合、片面約30秒～1分程度）



☆焼き時間は目安です。肉の種類や厚みによっても違うので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。
☆お好みによりブランデーやシェリー酒・赤ワインなど大さじ1をふりかけ、アルコールをとばしてから盛りつけると、一味違ったステーキが味わえます。



オムレツ

材料（1人分）

卵……2個
Ⓐ 牛乳……大さじ1
Ⓐ 塩、こしょう……各少々
サラダ油……適量
バター……大さじ1

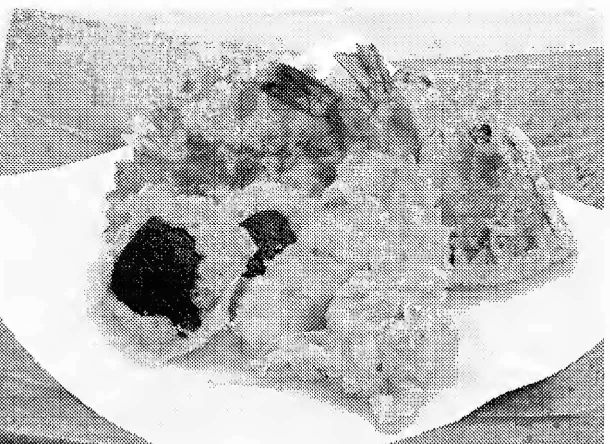
うす焼きたまごやクレープなどを作るときは
☆フライパンは最初から「弱火」～「中火」で熱してください。
☆サラダ油を多めに入れてフライパン全体になじませて、余分な油をふきとってください。
☆卵液を入れるタイミングは卵液を箸の先につけてフライパンに落として、ジュッと固まるようになるくらいが目安です。
☆フライパンは厚手のもので、表面にフッ素加工してあるものが使いやすいです。

作りかた

❶ボウルに卵を割りほぐし、Ⓐを入れて混ぜ合わせる。
❷フライパンを IHヒーターの中央に載せ、多めのサラダ油を入れ、「中火」で軽く熱する。
❸一度油をきり、バターを入れ、「中火」～やや「強火」にして溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
❹半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなくなれば、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。

焼く　メニュー例

メニュー	予熱	火力調節の目安
ハンバーグ	「中火」	「中火」…片面に焼き色をつける 「弱火」…裏返してふたをし、中まで火を通す
焼きぎょうざ	「中火」	「中火」…皮に焼き色をつける 「中火」…水を入れてふたをし、蒸し焼きにする
目玉焼き	「弱火」～「中火」	「弱火」～「中火」…途中、水を入れてふたをし、様子を見ながら焼く
焼きもち（フライパンで焼く）	「弱火」～「中火」	「弱火」～「中火」…様子を見ながら焼く



天ぷら

材料（4人分）

- 揚げ油……800g（約880mL）
- えび……4尾
- なす……2個
- しそ……4枚
- 生しいたけ……4枚
- 三つ葉……適量
- 小麦粉（薄力粉）……適量
- 卵……1個

作りかた

❶材料は揚げやすいように準備しておく。
❷卵＋冷水は小麦粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
❸天ぷら鍋に油を入れ、**「揚げもの」**、温度「180」に設定し、適温ランプが点灯したら、❷をつけて、野菜・えびを揚げる。

☆設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。
☆衣はたまが残るくらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。また小麦粉（薄力粉）の代わりに、市販の天ぷら粉を使うと手軽にできます。
☆油の表面積の1/2を目安に入れると、油の温度が下がらずカラッと揚がります。

鶏の唐揚げ

材料（4人分）

- 揚げ油……800g（約880mL）
- 鶏もも肉（1枚約250g）……2枚（500g）
- Ⓐ しょうが汁……小さじ1
- Ⓐ 塩……小さじ2/3
- Ⓐ しょうゆ、酒……各大さじ1
- 片栗粉……大さじ3~4

作りかた

❶鶏肉は、1枚を6等分にしてⒶにつけ込み、15~30分おく。
❷❶の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶす。
❸天ぷら鍋に油を入れ、**「揚げもの」**、温度「170」に設定して、適温ランプが点灯したら、鶏もも肉を入れ、色づいてきたら裏返し、5~6分かけて揚げる。

☆2~3回に分けて揚げるとカラッと仕上がります。
☆全体がきつね色にかわり、浮いてきたら出来上がりです。

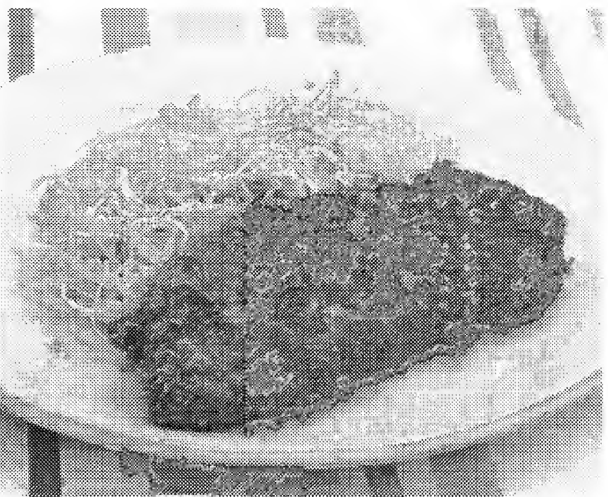
とんかつ

材料（4人分）

- 揚げ油……800g（約880mL）
- 豚ロース肉（約100g位のもの）……4枚
- 塩……少々
- こしょう……少々
- 小麦粉（薄力粉）……適量
- 卵（溶きほぐす）……1個
- パン粉……適量

作りかた

❶豚肉は筋切りして、塩・こしょうをする。
❷豚肉に小麦粉をまぶして、余分な粉をはたいて、溶き卵・パン粉の順につける。
❸天ぷら鍋に油を入れ、**「揚げもの」**、温度「170」に設定し、適温ランプが点灯したら、❷の2枚をそっと入れて色よく揚げる。

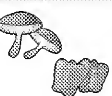


揚げもののこつ

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

※特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。



いかやゆで卵などは揚げすぎない

※長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
※鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。

衣や生地作りに注意

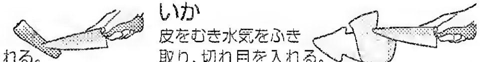
※天ぷらの衣は固すぎないように。
水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけてください。
※ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
※冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

えび
尾の先を切って水分を出す。

ししとう辛子
水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。

いか
皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



⚠警告

●火災・やけどの原因になります。

揚げもの・炒めものなどの調理中は（●揚げもの・炒めものなどの調理の際、油は炎がなくても発火のおそれがあります）



- ●揚げもの・炒めものなどの調理中はそばを離れない
- ●付属の天ぷら鍋以外は絶対に使わない
  火災の原因になります。
- ●鍋底が変形したものは使わない
- ●油は500g（550mL）未満では調理しない
  やけどや火災の原因になります。

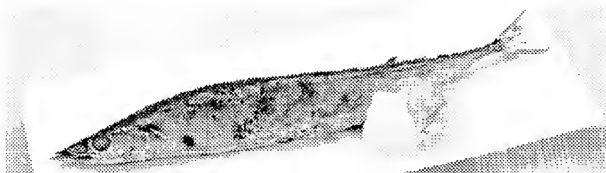


- ●油煙が多く出たら電源を切る
- ●鍋はIHヒーターの中央に置く
- ●揚げもの調理をするときは必ず「揚げもの」を使用する

→P.18

グリルでの調理例

さんまの塩焼き



材料

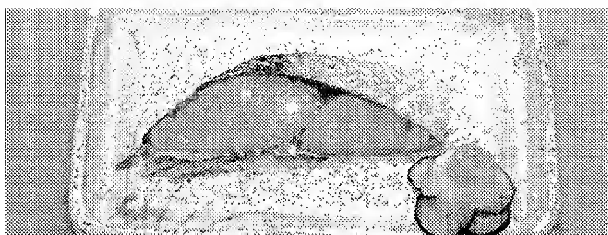
さんま（1尾約180gのもの）……… 1～4尾
塩 ……… 適量

作りかた

❶さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふる。
❷焼網の上に載せ、調理メニュー「丸焼き」で焼き上げる。

☆水分が多い生魚（さんまやあじなど）は、調理する約10～20分前に塩をふっておくと、焼き色が付きやすくなります。
☆塩の量のめやすは、約180gのさんま4尾に対し、小さじ1/3（約4g）くらいです。（魚の重さの1～2%）
☆焼きが足りないときは、「追加焼き」で様子を見ながら、さらに焼いてください。
☆さんまの他、あじ、いわし、にしん、あゆ、かます、小さめの鯛も同様に焼けます。

塩鮭



材料

塩鮭の切り身（1切れ約80gのもの）
……… 1～4切れ

作りかた

❶塩鮭を焼網の上に載せ、調理メニュー「切身・干物」で焼き上げる。

☆焼きが足りないときは、「追加焼き」で様子を見ながら、さらに焼いてください。
☆鮭の他、ぶり、さば、あじ、たちうお、鯛などの切身に塩をしたものも同様に焼けます。

焼きとり（タレ焼き）

材料

焼きとり（市販品または手作りで1本約50g）
……… 2～8本

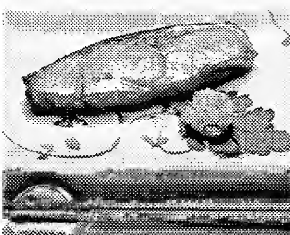
Ⓐ
- しょうゆ ……… カップ 1/2
- みりん ……… カップ 1/4
- 砂糖 ……… 大さじ 2～3
- サラダ油 ……… 大さじ 1

作りかた

❶たれ焼きの場合は、合わせたⒶの中に30分～1時間つけ込んでおく。
❷焼きとりの汁気をきってから焼網の上に載せ、調理メニュー「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りないときは、「追加焼き」で様子を見ながら、さらに焼いてください。
☆塩焼きの場合は、全体に軽く塩をふってから焼き上げます。

ぶりのつけ焼き



材料

ぶり（1切れ約100gのもの）……… 1～4切れ

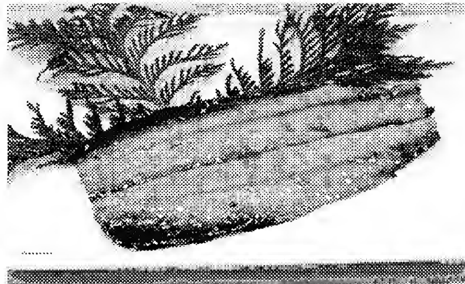
Ⓐ
- しょうゆ ……… 大さじ3強
- みりん ……… 大さじ3強

作りかた

❶ぶりは、合わせたⒶに30分ほどつけておく。
❷汁気をきってから焼網の上に載せ、調理メニュー「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りないときは、「追加焼き」で様子を見ながら、さらに焼いてください。
☆ぶりの他、さわら、ぎんだら、さけ、さば、鯛、まぐろも同様に焼けます。

さんまのみりん干し



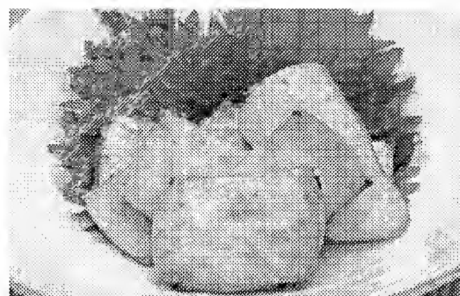
材料

さんまのみりん干し（生干し）……… 2枚
大根おろし ……… 適量

作りかた

❶さんまのみりん干しを焼網の上に載せ、調理メニュー「手動」、仕上がり「強」で6～10分焼く。

いかのみそ漬け焼き



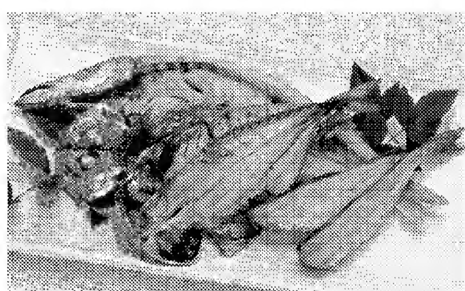
材料

いかのみそ漬け ……… 1枚

作りかた

❶いかのみそ漬け焼きを焼網の上に載せ、調理メニュー「手動」、仕上がり「強」で14～16分焼く。

ひものいろいろ



材料

ひもの（100～120gのもの）……… 2～4枚

作りかた

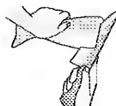
❶ひものを焼網の上に載せ、調理メニュー「手動」、仕上がり「強」で8～14分焼く。

☆尾は、加熱中に反ってヒーターに付き、煙の出る原因になるので、あらかじめ切り取ってから焼くとよいでしょう。

こんな魚のときは

厚みのある魚は

厚さは4cm以下にしてください。



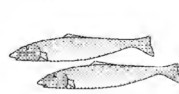
加熱すると反るものは

いかなどは切目を入れ、大きなものは切り分けます。あなごなどは竹串を通します。



川魚は

塩を多めにふると焼きあがりがきれいになります。



保証とアフターサービス　必ずお読みください

■保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

◎保証期間はお買い上げ日から1年です。
※ただし、消耗部品は保証期間内でも有料とさせていただきます。

■補修用性能部品の保有期間

当社はこの IH クッキングヒーターの補修用性能部品を、製造打ち切り後6年保有しています。

◎補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」にお問い合わせください。

■修理料金の仕組み

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途駐車料金をいただく場合があります。

■修理を依頼されるときは　出張修理

「お困りのときは」（→P.36~39）に従って調べていただき、なお異常のあるときはご使用を中止し、専用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」に修理をご依頼ください。

◎保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

【ご連絡していただきたい内容】

品名	ダイキン IH クッキングヒーター
機種名	（→P.4）参照
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も併せてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

◎保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合は、ご希望により修理させていただきます。

■ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスが受けられない場合は、前もって販売店または「ご相談窓口」にご相談ください。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

お客様ご相談窓口のご案内

商品に関する修理・消耗部品のご用命や取扱いのご相談など
すべてのお問合わせは ダイキンコンタクトセンター へご連絡ください。

ダイキンコンタクトセンター（お客様総合窓口）　番号をよくお確かめのうえ、おかけ間違いのないようにお願いします。

フリーダイヤル **0120-88-1081**（全国共通フリーダイヤル）

FAXでのお問合わせは 0120-07-0881（FAX専用フリーダイヤル）

http://www.daikincc.com（ご相談対応ホームページ）

営業時間
24時間365日対応いたします。
対応業務
商品に関するすべてのご相談・お問合わせをお受けいたします。
（修理、メンテナンス、取扱い、機種選定および別売品・消耗品・補修部品の販売など）

1004